

IRVINGIA GABONENSIS



Manga-africana – *Irvingia gabonensis*

A manga-africana (*Irvingia gabonensis*), também conhecida como manga-de-arbusto, manga-selvagem e árvore-de-manga-selvagem, é uma fruta nativa da África Ocidental e Central, sendo altamente valorizada por suas nozes e frutos amarelados e muito utilizada como suplemento dietético.

Benefícios da manga-africana

A *Irvingia gabonensis* pode ser uma boa opção para pessoas que querem emagrecer rápido, controlar o peso e melhorar o bem-estar e a saúde do corpo de forma segura e eficaz, embora seu uso como suplemento dietético seja relativamente recente na cultura ocidental. A manga-africana contém um alto volume de fibras e, assim como a maioria das sementes e nozes, é rica em gorduras saudáveis. Também auxilia na redução do colesterol, diminuição da pressão arterial e controle do diabetes.

A manga-africana influencia, pelo menos, cinco componentes chave do metabolismo das gorduras. Aumenta os níveis de adiponectina em pessoas obesas, um hormônio secretado por células de gordura para ajudar na sensibilidade a insulina e dar apoio à saúde cardiovascular; inibe a atividade do glicerol-3-fosfato desidrogenase, enzima que converte glicose em triglicerídeos, que em seguida, são armazenadas em células de gordura; restaura a atividade normal da leptina, o hormônio da obesidade; inibe a ação da amilase, reduzindo o número de calorias absorvidas na ingestão de amido e inibe a formação de novas células de gordura, influenciando na atividade da enzima PPAR gama.

Até o momento, estudos têm mostrado que é possível perder peso rápido com a *Irvingia gabonensis*. Isto porque a manga-africana traz benefícios para a perda de peso geral e redução da gordura abdominal, ajudando a melhorar a circulação do corpo. É útil também na redução do colesterol ruim e triglicérides ao mesmo tempo que aumenta consideravelmente o colesterol HDL (colesterol bom) em muitos casos, devido principalmente ao seu alto teor de fibras.

Ensaio clínico e pesquisas têm demonstrado que essa é a fibra solúvel da *Irvingia gabonensis* é um poderoso agente para perda de peso, vez que tem habilidade de suprimir o apetite e ajudar a perder peso e gordura corporal, auxilia no retardo do esvaziamento do estômago, vez que permite a absorção de açúcares da dieta, o que ajuda a reduzir os níveis de glicose no sangue após as refeições.

Nos Estados Unidos, 28 artigos de pesquisa sobre a *Irvingia gabonensis* já foram publicados no U.S. National Institutes of Health (PubMed) desde 1980. Elas envolvem uma ampla gama de estudos sobre o papel da manga-africana na redução dos níveis de açúcar no sangue em diabéticos, alívio da dor, prevenção da malária e tratamento de infecções bacterianas e fúngicas, sendo que foram utilizadas mais de uma espécie de *Irvingia* nas pesquisas.

Como suplemento para perder peso, as pesquisas se basearam no extrato das sementes da *Irvingia gabonensis*. Recentes estudos em humanos sobre a suplementação com o extrato de sementes de *Irvingia gabonensis* mostram mudanças positivas após 10 semanas nos seguintes testes: colesterol total, colesterol LDL, glicemia, proteína c-reativa, adiponectina e leptina. Estes resultados foram baseados no duas vezes ao dia, dose de 150 mg, do extrato da semente da Manga Africana. A média de perda de peso durante o período de estudos nos pacientes foi de cerca de 12 quilos e 6,3 no percentual de gordura, além de cerca de 16cm de medida de cintura.¹

Em 2005, uma pesquisa realizada pela Universidade de Yaounde, em Camarões, investigou os efeitos para emagrecimento da manga-africana em pessoas obesas. Os pesquisadores dividiram 40 indivíduos em grupos controle e intervenção, proporcionando ao grupo de intervenção doses de *Irvingia gabonensis* três vezes por dia durante um mês. O grupo controle recebeu placebo. Em apenas um mês, as pessoas do grupo de intervenção perderam em média 2,38kg enquanto o grupo placebo perdeu um pouco mais que um quilo.²

Em Camarões, país onde a *Irvingia gabonensis* é um alimento nativo, pesquisadores notaram que o consumo a longo prazo da sementes podem estar associados a resistência ao diabetes e a obesidade. As sementes de manga-africana têm sido utilizadas por tribos indígenas africanas como engrossadores de sopa há séculos, sem que tais pesosas não tenham sofrido quaisquer efeitos colaterais negativos aparentes decorrentes do consumo quase diário da *Irvingia gabonensis*. Outros estudos também

mostram seus efeitos sobre a regulação de genes que influenciam a produção de hormônios e enzimas que controlam o metabolismo de gordura.